

WORKBOOK

Emotionale Abhängigkeit

verstehen & loslassen

- Inklusive Selbsttest -



DANIELA WELZ

INHALT



- 01** Facetten der emotionalen Abhängigkeit
- 02** Selbsttest - Bin ich emotional abhängig?
- 03** Raus aus der emotionalen Abhängigkeit- das kannst du tun
- 04** Bonus - nur für dich
- 05** Das bin ich - meine Mission

DANIELA WELZ

01

Angst vor dem Verlassenwerden

Eine tief verwurzelte Furcht, dass der Partner die Beziehung beenden könnte, führt oft zu klammerndem Verhalten. Frauen, die unter dieser Angst leiden, tun alles, um die Beziehung aufrechtzuerhalten, selbst wenn diese ungesund ist. Das Gefühl, ohne den Partner wertlos oder allein nicht zurechtzukommen, verstärkt die emotionale Abhängigkeit.

01

Selbstaufopferung

Hier geht es darum, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche vollständig zu unterdrücken, um dem Partner zu gefallen und Konflikte zu vermeiden. Diese Frauen stellen den Partner an erste Stelle, vernachlässigen sich selbst und hoffen, dadurch Anerkennung und Liebe zu erhalten.

01

Mangel an Selbstwertgefühl

Frauen in emotionaler Abhängigkeit haben oft ein schwaches Selbstwertgefühl. Sie suchen in der Beziehung nach Bestätigung und Wertschätzung, die sie sich selbst nicht geben können. Ihre Selbstwahrnehmung hängt stark davon ab, wie der Partner sie behandelt.

01

Ständige Suche nach Bestätigung

Um sich geliebt und wertvoll zu fühlen, sind diese Frauen ständig auf die Bestätigung des Partners angewiesen. Sie fragen sich oft, ob sie gut genug sind, und fühlen sich unruhig oder ängstlich, wenn der Partner ihnen keine Zuneigung oder Aufmerksamkeit schenkt.

01

Unfähigkeit alleine zu sein

Diese Facette zeigt sich in der Angst vor dem Alleinsein. Frauen fühlen sich nur in einer Beziehung sicher und glücklich, auch wenn sie toxisch oder ungesund ist. Die Vorstellung, alleine zu sein, ist unerträglich, weil sie sich ohne den Partner verloren und leer fühlen.

01

Emotionales Ungleichgewicht

Es gibt ein Ungleichgewicht zwischen den Gefühlen der Abhängigkeit und der Verzweiflung. Diese Frauen erleben extreme emotionale Höhen und Tiefen, die oft von der Reaktion des Partners abhängen. Ein liebloser Kommentar oder ein Rückzug des Partners kann sie in tiefe Traurigkeit oder Panik stürzen.

01

Übermäßige Eifersucht & Kontrolle

Da das Vertrauen in sich selbst fehlt, führt dies oft zu übertriebener Eifersucht und dem Bedürfnis, den Partner zu kontrollieren. Diese Frauen sind ständig auf der Suche nach Anzeichen von Untreue oder Desinteresse, um ihre Unsicherheiten zu bestätigen.

01

Idealisierung des Partners

Frauen in emotionaler Abhängigkeit neigen dazu, ihren Partner zu idealisieren und ihre eigenen Fehler zu übersehen. Sie ignorieren oft toxische Verhaltensweisen und setzen ihren Partner auf ein Podest, in der Hoffnung, dass er ihnen die Liebe und Sicherheit gibt, die sie brauchen.

01

Furcht vor Konflikten

Konflikte werden vermieden, weil die Angst besteht, dass der Partner sie ablehnen oder verlassen könnte. Diese Frauen unterdrücken oft ihre wahren Gefühle und Bedürfnisse, um Harmonie zu bewahren, selbst wenn das bedeutet, dass sie emotional leiden.

01

Unfähigkeit Grenzen zu setzen

Da das Selbstwertgefühl gering ist, fällt es diesen Frauen schwer, gesunde Grenzen in Beziehungen zu setzen. Sie erlauben dem Partner oft, sie zu verletzen oder ihre Grenzen zu überschreiten, in der Hoffnung, dass die Beziehung stabil bleibt.

01

Emotionale Erpressung

Frauen in emotionaler Abhängigkeit nutzen manchmal subtile Formen von emotionaler Erpressung, indem sie ihre eigenen Ängste und Schwächen betonen, um den Partner zu manipulieren. Dies geschieht meist unbewusst, aus dem Bedürfnis heraus, die Kontrolle über die Beziehung zu behalten.

01

Überanpassung

Diese Facette zeigt sich in der Tendenz, die eigene Persönlichkeit und Interessen dem Partner anzupassen. Frauen verlieren dabei oft ihre eigenen Leidenschaften und Werte, um sich dem Partner anzunähern und Konflikte zu vermeiden.

01

Gefühl der Wertlosigkeit

Diese Frauen fühlen sich ohne den Partner wertlos, als hätten sie keinen eigenen Lebenssinn. Ihr Selbstwert hängt so stark von der Beziehung ab, dass sie ohne diese in ein emotionales Loch fallen und ihre Identität in Frage stellen.

01

Emotionale Selbstverleugnung

Frauen in emotionaler Abhängigkeit leugnen oft ihre eigenen emotionalen Bedürfnisse. Sie nehmen an, dass ihre eigenen Gefühle und Wünsche nicht wichtig sind und dass es egoistisch wäre, sich um sich selbst zu kümmern.

01

Furcht vor Ablehnung

Diese Frauen haben ständig Angst davor, vom Partner abgelehnt zu werden, sei es emotional oder physisch. Diese Furcht kann sie dazu bringen, sich unnatürlich anzupassen oder ihre wahren Gefühle zu verbergen, um die Beziehung nicht zu gefährden.

SELBSTTEST



02

Teste dich auf den nächsten Seiten, ob du emotional abhängig bist.

Sei unbedingt ehrlich zu dir selbst! Nimm dir Zeit dafür. Betrachte auch deine vorherigen Beziehungen.

DANIELA WELZ

SELBSTTEST

0 = Trifft überhaupt nicht zu

1 = Trifft selten zu

2 = Trifft gelegentlich zu

3 = Trifft oft zu

4 = Trifft immer zu

Fühlst du dich oft verloren
oder orientierungslos, wenn
du von deinem Partner
getrennt bist?

Bist du stark von der
Zustimmung oder Bestätigung
deines Partners abhängig, um
dich gut zu fühlen?

Hast du das Gefühl, dass dein
Glück hauptsächlich von der
Beziehung abhängt?

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

DANIELA WELZ

SELBSTTEST

0 = Trifft überhaupt nicht zu

1 = Trifft selten zu

2 = Trifft gelegentlich zu

3 = Trifft oft zu

4 = Trifft immer zu

Vermeidest du es, Konflikte in der Beziehung anzusprechen, aus Angst, deinen Partner zu verlieren?

Fühlst du dich oft unwohl oder ängstlich, wenn dein Partner Zeit mit anderen verbringt?

Hast du Angst, dass du ohne deinen Partner nicht gut genug oder unvollständig bist?

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

DANIELA WELZ

SELBSTTEST

0 = Trifft überhaupt nicht zu

1 = Trifft selten zu

2 = Trifft gelegentlich zu

3 = Trifft oft zu

4 = Trifft immer zu

Stellst du deine eigenen
Bedürfnisse oft zurück, um
deinem Partner zu gefallen?

Fühlst du dich unsicher,
wenn dein Partner nicht so
reagiert, wie du es dir
wünschst?

Fällt es dir schwer,
Entscheidungen ohne
Rücksprache mit deinem
Partner zu treffen?

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

DANIELA WELZ

SELBSTTEST

0 = Trifft überhaupt nicht zu

1 = Trifft selten zu

2 = Trifft gelegentlich zu

3 = Trifft oft zu

4 = Trifft immer zu

Neigst du dazu, deinem Partner oft nachzugeben, selbst wenn es gegen deine eigenen Überzeugungen geht?

Fühlst du dich oft hilflos oder wertlos ohne die emotionale Unterstützung deines Partners?

Hast du das Gefühl, dass du dich selbst verlierst oder vernachlässigst, um die Beziehung aufrechtzuerhalten?

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

DANIELA WELZ

SELBSTTEST

0 = Trifft überhaupt nicht zu

1 = Trifft selten zu

2 = Trifft gelegentlich zu

3 = Trifft oft zu

4 = Trifft immer zu

Machst du dir oft Sorgen,
dass dein Partner dich nicht
genug liebt oder eines Tages
verlässt?

Bist du emotional abhängig
von der Aufmerksamkeit und
Zuwendung deines Partners?

Neigst du dazu, Eifersucht zu
empfinden, auch wenn es
keinen wirklichen Grund
gibt?

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

DANIELA WELZ

SELBSTTEST

0 = Trifft überhaupt nicht zu

1 = Trifft selten zu

2 = Trifft gelegentlich zu

3 = Trifft oft zu

4 = Trifft immer zu

Fühlst du dich emotional leer, wenn dein Partner dich nicht beachtet oder nicht für dich da ist?

Übernimmst du häufig die Schuld für Probleme in der Beziehung, auch wenn du tief im Inneren weißt, dass du nicht verantwortlich bist?

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

DANIELA WELZ

SELBSTTEST

0 = Trifft überhaupt nicht zu

1 = Trifft selten zu

2 = Trifft gelegentlich zu

3 = Trifft oft zu

4 = Trifft immer zu

Hast du das Gefühl, dass dein Selbstwertgefühl stark von der Meinung deines Partners beeinflusst wird?

0
1
2
3
4

Hast du Schwierigkeiten, Zeit alleine zu verbringen, ohne dich einsam oder verloren zu fühlen?

0
1
2
3
4

Fühlst du dich manchmal unfähig, dein eigenes Leben zu leben, ohne dass dein Partner ständig involviert ist?

0
1
2
3
4

DANIELA WELZ

SELBSTTEST

0 = Trifft überhaupt nicht zu

1 = Trifft selten zu

2 = Trifft gelegentlich zu

3 = Trifft oft zu

4 = Trifft immer zu

Hast du das Bedürfnis,
ständig die Bestätigung
deines Partners zu suchen,
dass alles in Ordnung ist?

0
1
2
3
4

Fühlst du dich überfordert,
wenn dein Partner nicht
sofort auf deine Nachrichten
oder Anrufe reagiert?

0
1
2
3
4

Versuchst du, immer
„perfekt“ für deinen Partner
zu sein, um seine Liebe zu
sichern?

0
1
2
3
4

DANIELA WELZ

SELBSTTEST

0 = Trifft überhaupt nicht zu

1 = Trifft selten zu

2 = Trifft gelegentlich zu

3 = Trifft oft zu

4 = Trifft immer zu

Hast du Angst, dass du ohne deinen Partner nicht glücklich sein kannst?

Gibt es Bereiche in deinem Leben, die du vernachlässigst, um mehr Zeit oder Aufmerksamkeit für die Beziehung zu haben?

GESCHAFFT!

0
1
2
3
4
0
1
2
3
4

DANIELA WELZ

0-20 Punkte: Geringes Risiko

Du scheinst eine gesunde Beziehung zu dir selbst zu haben und bist in Beziehungen emotional unabhängig. Du achtest auf deine eigenen Bedürfnisse und kannst sowohl Nähe als auch Distanz gut aushalten.

21-40 Punkte: Leichtes Risiko

Es gibt Hinweise auf eine leichte emotionale Abhängigkeit. Du solltest dich fragen, ob du in bestimmten Bereichen deines Lebens deine eigenen Bedürfnisse vielleicht zu sehr vernachlässigst, um die Beziehung zu pflegen.

41–60 Punkte: Mäßiges Risiko

Emotionale Abhängigkeit könnte ein Problem für dich darstellen. Du bist stark auf die Beziehung fokussiert, und dein Wohlbefinden hängt in vielen Bereichen von der Zustimmung oder dem Verhalten deines Partners ab. Es könnte sinnvoll sein, an deinem Selbstwertgefühl und deiner emotionalen Unabhängigkeit zu arbeiten.

61–80 Punkte: Hohes Risiko

Du steckst bereits tief in einer emotional abhängigen Dynamik. Deine Selbstwahrnehmung und dein Selbstwertgefühl scheinen stark von der Beziehung abzuhängen. Du verlierst möglicherweise die Verbindung zu deinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Es ist wichtig, hier aktiv zu werden und dich mit deinem Selbstwert und deinen Grenzen auseinanderzusetzen.

81–100 Punkte: Maximale emotionale Abhängigkeit

Deine Beziehung ist der Mittelpunkt deines Lebens, und du verlierst dich dabei möglicherweise selbst. Du scheinst stark davon abhängig zu sein, dass dein Partner dir Bestätigung und Sicherheit gibt. Es könnte dringend notwendig sein, Hilfe in Form von Coaching oder therapeutischer Unterstützung zu suchen, um wieder eine Balance zu finden und dich auf dein eigenes Wohlergehen zu konzentrieren.

Raus aus der emotionalen Abhängigkeit - Das kannst du tun



Der erste Schritt zur Veränderung ist das Bewusstsein über die Abhängigkeit. Frage dich ehrlich, ob du dein Wohlbefinden und deinen Selbstwert zu sehr von deinem Partner oder anderen Menschen abhängig machst.

Fange an, dich selbst als wertvoll zu betrachten, unabhängig davon, was andere über dich denken oder wie sie dich behandeln. Übe dich in positiven Selbstgesprächen und erinnere dich daran, dass du auch ohne die Bestätigung anderer genug bist.

Lerne, deine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und klar zu kommunizieren. Das kann bedeuten, „nein“ zu sagen, wenn etwas nicht deinen Werten oder Wünschen entspricht. Gesunde Grenzen sind essenziell, um die Balance in Beziehungen zu halten.

DANIELA WELZ

Platz für Notizen



DANIELA WELZ

Dass du dir dieses Workbook zur Hand genommen hast, zeigt schon, dass du an einem wichtigen Wendepunkt in deinem Leben stehst!

Ich weiß aus meiner eigenen Erfahrung, dass es nicht leicht ist, dieses Thema alleine zu lösen.

Du selbst siehst all deine Themen nicht und steckst in deinen eigenen Gedankenschleifen fest.

Du erhältst jetzt die einmalige Chance, ein **60 Minuten Gespräch** mit mir zu führen.

Dieses Gespräch kostet dich lediglich deine Zeit! Sonst nichts.

In diesem Gespräch gebe ich dir aufgrund deines Test-Ergebnisses wichtige Impulse, welche Schritte für dich die nächsten sein können.

Klicke dich hierfür in meinen Kalender rein und trage dich ein.

>> Jetzt 0€ - 60 Minuten Gespräch sichern <<

DANIELA WELZ

DAS BIN ICH & MEINE MISSION

Hallo, mein Name ist Daniela,

**ich bin Mentalcoach und Expertin für Stressmanagement,
spezialisiert auf zwischenmenschliche Beziehungen.**

**Ich unterstütze Frauen, die sich in emotionaler Abhängigkeit
gefangen fühlen, die sich selbst verloren haben oder die in
ihren Beziehungen an ihre Grenzen stoßen.**

**Du opferst dich in Beziehungen oft auf, fühlst dich abhängig
von der Anerkennung anderer, hast Angst vor Ablehnung
und gibst dir alle Mühe immer zu gefallen?**

**Du hast die Verbindung zu dir selbst und deine
Lebensfreude verloren, und alles fühlt sich irgendwie schwer an?
Du fühlst dich oft wertlos, und wünschst dir mehr Selbstliebe,
Energie, Selbstbewusstsein mehr Leichtigkeit
und endlich gesunde Beziehungen?**

Dann kann ich dir sagen: Wie schön, dass du hier bist!

**Mit meiner Hilfe wirst du lernen dich aus emotionaler
Abhängigkeit zu lösen, ohne dich verloren zu fühlen.**

**Du wirst lernen, auf dich und deine Bedürfnisse zu hören,
deinen Selbstwert zu stärken, für dich selbst einzustehen, in Fülle zu fühlen und zu
leben, Unerwünschtes loszulassen, sowie Optimismus und Leichtigkeit zu
kultivieren, damit du dein inneres Strahlen in die Welt tragen kannst
und dein Leben zu dem machen kannst, was es ist:**

**Ein einzigartiges und wundervolles Abenteuer, das es wert ist in vollem Potenzial
gelebt und geliebt zu werden!**

**Ich freue mich sehr darauf, dich kennenzulernen und dich auf deinem Weg zu
begleiten!**

Von Herzen,

Daniela ♥

A close-up, soft-focus portrait of a woman with blonde hair and light-colored eyes, looking directly at the camera. The image serves as the background for the text overlay.

DW

DANIELA WELZ

MINDSET • EMPOWERMENT • COACHING
